


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">やわらか</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">その他(デザート)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">その他(果物)</div>			
おうとうかん <b>黄桃缶のゼリー</b>					
材料・分量 (2食分)					
黄桃の缶詰 (果肉)	4号缶 1/2缶弱 (100g)				
黄桃の缶詰 (液汁)	4号缶 1/4缶 (40ml)				
ゲル化剤	適量				
作り方					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 缶詰の果肉と液汁をミキサーで滑らかになるまで攪拌する。</li> <li>2 1にゲル化剤を入れて30秒ほど攪拌する。</li> <li>3 3分ほど放置し、ゲル化剤をなじませる。</li> <li>4 再度1分ほど攪拌後、盛り付ける。</li> </ol>					
調理のワンポイント					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・常温で調理した後、冷蔵庫で冷やすと、のどごしよく食べられる。</li> </ul>					
※使用するゲル化剤により、使用量が異なります。管理栄養士等に相談のうえ、御活用ください。					
栄養価 (1食分)					
エネルギー	59kcal	たんぱく質	0.4g	脂質	0.1g
炭水化物	10.7g	食塩相当量	0.0g		

レシピ提供：日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック 管理栄養士  
東京都西多摩保健所